اولین کنفرانس بین‌المللی
مطالعات تطبیقی دانش و نوآوری
در روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت، حقوق و آموزش و پرورش
با رویکرد علوم انسانی

MDOI-01-2026.0071
MNR--1-BC021A

بررسی رابطه سواد بدنی با مشارکت مستمر نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی

الهه فرمنش

دبیر تربیت بدنی

چکیده

سواد بدنی یکی از مفاهیم مهم در حوزه تربیت‌بدنی، علوم ورزشی و ارتقای سلامت نوجوانان است که فراتر از توانایی اجرای مهارت‌های حرکتی، ابعاد انگیزشی، شناختی، عاطفی و ادراکی فرد را نیز در بر می‌گیرد. برخورداری از سواد بدنی می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا توانایی‌های حرکتی خود را بهتر بشناسند، با اعتمادبه‌نفس بیشتری در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند و اهمیت تحرک منظم را در زندگی روزمره درک کنند. بااین‌حال، مشارکت مستمر در ورزش تنها به برخورداری از آمادگی جسمانی یا یادگیری مهارت‌های حرکتی وابسته نیست، بلکه عواملی مانند نگرش فرد به ورزش، تجربه‌های پیشین، حمایت خانواده، روابط همسالان، امکانات ورزشی و فضای آموزشی نیز در شکل‌گیری و تداوم این رفتار نقش دارند. هدف مقاله حاضر، بررسی تحلیلی رابطه سواد بدنی با مشارکت مستمر نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی و تبیین سازوکارهایی است که از طریق آن‌ها می‌توان استمرار حضور نوجوانان در فعالیت‌های بدنی را تقویت کرد. در این راستا، ابعاد اصلی سواد بدنی، نقش انگیزش و اعتمادبه‌نفس، اهمیت شایستگی حرکتی، تأثیر محیط خانواده و مدرسه و موانع اجتماعی و روان‌شناختی مشارکت ورزشی بررسی می‌شوند. همچنین، با اتکا به یافته‌های پژوهش‌های بین‌المللی، از جمله مرورهای نظام‌مند جدید درباره سواد بدنی و مداخلات مدرسه‌محور، ظرفیت‌های آموزش تربیت‌بدنی برای توسعه عادت‌های حرکتی پایدار تحلیل می‌شود .نتایج این تحلیل نشان می‌دهد که سواد بدنی را باید یکی از زمینه‌های بالقوه مؤثر بر استمرار مشارکت ورزشی دانست؛ بااین‌حال، این رابطه تحت تأثیر شرایط فردی و محیطی قرار دارد و نمی‌توان آن را مستقل از فرصت‌های واقعی مشارکت، کیفیت تجربه‌های ورزشی و حمایت اجتماعی تبیین کرد. بر این اساس، تقویت سواد بدنی مستلزم رویکردی جامع، تدریجی، فراگیر و متناسب با نیازهای رشدی نوجوانان است.

واژگان کلیدی: سواد بدنی، نوجوانان، مشارکت ورزشی، فعالیت بدنی، انگیزش ورزشی.

مقدمه

نوجوانی یکی از دوره‌های مهم رشد انسان است که در آن، عادت‌های رفتاری، نگرش‌های فردی و الگوهای مرتبط با سلامت شکل می‌گیرند و می‌توانند بر سبک زندگی در سال‌های بزرگسالی تأثیر بگذارند. فعالیت بدنی منظم در این دوره، علاوه بر کمک به رشد جسمانی و ارتقای آمادگی حرکتی، می‌تواند با بهبود سلامت روان، افزایش تعاملات اجتماعی و تقویت احساس شایستگی همراه باشد. بااین‌حال، برخورداری از آگاهی درباره فواید ورزش لزوماً به مشارکت منظم در فعالیت‌های ورزشی منجر نمی‌شود. بسیاری از نوجوانان ممکن است اهمیت تحرک را بدانند، اما به دلیل ضعف مهارت‌های حرکتی، کاهش انگیزه، نگرانی از قضاوت دیگران یا محدودیت دسترسی به امکانات ورزشی، مشارکت پایدار نداشته باشند. ازاین‌رو، شناخت عواملی که به استمرار فعالیت ورزشی کمک می‌کنند، یکی از موضوعات مهم در پژوهش‌های علوم ورزشی و تربیت‌بدنی است.

در سال‌های اخیر، مفهوم سواد بدنی به‌عنوان رویکردی جامع برای درک ارتباط میان توانایی‌های حرکتی، انگیزش، اعتمادبه‌نفس، دانش و مشارکت در فعالیت بدنی مورد توجه قرار گرفته است. سواد بدنی برخلاف برداشت‌های محدود از آمادگی جسمانی، صرفاً به توانایی دویدن، پریدن یا اجرای صحیح مهارت‌های ورزشی اشاره ندارد، بلکه مجموعه‌ای از ظرفیت‌های جسمانی، روان‌شناختی، شناختی و اجتماعی را شامل می‌شود که فرد را برای مشارکت آگاهانه و معنادار در فعالیت‌های بدنی آماده می‌کنند. مرور پژوهش‌های مربوط به تعریف و سنجش سواد بدنی در کودکان و نوجوانان نشان می‌دهد که این مفهوم ماهیتی چندبعدی دارد و ارزیابی آن باید به ابعاد مختلف تجربه حرکتی توجه کند (Edwards et al., 2017; Barnett et al., 2023).

اهمیت این رویکرد در آن است که مشارکت ورزشی پایدار معمولاً نتیجه یک عامل منفرد نیست. نوجوانی که از مهارت حرکتی مناسبی برخوردار است، اما اعتمادبه‌نفس کافی ندارد یا محیط ورزشی را سرشار از رقابت و مقایسه می‌بیند، ممکن است به‌تدریج از فعالیت بدنی فاصله بگیرد. در مقابل، نوجوانی که تجربه‌های موفق و لذت‌بخشی از حرکت دارد، می‌تواند توانایی‌های خود را بهتر بشناسد و فعالیت ورزشی را بخشی از زندگی روزمره خود تلقی کند. بر این اساس، سواد بدنی را می‌توان یکی از ظرفیت‌های مهم برای تسهیل مشارکت ورزشی دانست؛ هرچند میزان تأثیر آن به شرایط محیطی، فرصت‌های مشارکت و ویژگی‌های فردی نوجوان نیز وابسته است.

شواهد پژوهشی جدید نیز ضرورت بررسی این ارتباط را تقویت می‌کنند. برای نمونه، مطالعه Villa-González و همکاران (۲۰۲۴) بر روی ۸۲۳ نوجوان نشان داد که سواد بدنی ادراک‌شده بالاتر با آمادگی عضلانی بهتر و مشارکت بیشتر در فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلات ارتباط دارد. این یافته، اهمیت توجه هم‌زمان به ادراک فرد از توانایی‌های خود و رفتارهای واقعی مرتبط با فعالیت بدنی را نشان می‌دهد؛ بااین‌حال، به دلیل ماهیت مقطعی مطالعه، نمی‌توان نتیجه گرفت که سواد بدنی به‌تنهایی علت افزایش مشارکت ورزشی است.

از سوی دیگر، پژوهش‌های مربوط به مداخلات مدرسه‌محور نشان داده‌اند که برنامه‌های ارتقای سواد بدنی، به‌ویژه هنگامی که ابعاد جسمانی، شناختی و عاطفی را به‌صورت یکپارچه پوشش می‌دهند، می‌توانند به بهبود برخی مؤلفه‌های مرتبط با شایستگی حرکتی و لذت بردن از فعالیت بدنی کمک کنند. بااین‌حال، تفاوت در طراحی برنامه‌ها، شیوه ارزیابی و کیفیت مطالعات، تعمیم نتایج را با محدودیت‌هایی مواجه می‌کند (Grauduszus et al., 2024). بنابراین، بررسی رابطه سواد بدنی با استمرار مشارکت ورزشی باید ضمن توجه به ظرفیت‌های این مفهوم، محدودیت شواهد موجود را نیز در نظر بگیرد.

مدرسه در این میان جایگاهی اساسی دارد؛ زیرا برای بسیاری از نوجوانان، درس تربیت‌بدنی یکی از مهم‌ترین فرصت‌های تجربه حرکت، یادگیری مهارت‌های ورزشی و شکل‌گیری نگرش نسبت به فعالیت بدنی است. چنانچه آموزش ورزشی بر مقایسه مداوم

عملکرد افراد، تأکید بیش‌ازحد بر برنده شدن یا ارزیابی صرفاً بر اساس توانایی جسمانی استوار باشد، ممکن است نوجوانان کم‌مهارت‌تر احساس ناتوانی کنند و انگیزه خود را از دست بدهند. در مقابل، آموزش متناسب با سطح توانایی، فرصت تجربه موفقیت، بازخورد سازنده و احترام به تفاوت‌های فردی می‌تواند محیطی فراهم کند که در آن نوجوانان با اطمینان بیشتری به فعالیت بدنی ادامه دهند.

خانواده و گروه همسالان نیز در این فرایند نقش دارند. حمایت والدین، فراهم کردن فرصت فعالیت بدنی، تشویق بدون فشار و همراهی با علایق ورزشی نوجوان می‌تواند مشارکت را تسهیل کند. همچنین، پذیرفته شدن در گروه همسالان و برخورداری از روابط اجتماعی مثبت، احتمال تجربه لذت‌بخش از ورزش را افزایش می‌دهد. در مقابل، تمسخر ضعف‌های حرکتی، نگرانی درباره ظاهر بدن، تبعیض جنسیتی و دسترسی نابرابر به امکانات می‌توانند مانع مشارکت مستمر شوند. مرور نظام‌مند Moreno-Vitoriaو همکاران (۲۰۲۴) نیز بر اهمیت عوامل فردی، اجتماعی و محیطی در تداوم یا قطع مشارکت دختران نوجوان در فعالیت‌های بدنی و ورزشی تأکید می‌کند.

با توجه به این ملاحظات، مسئله اصلی مقاله حاضر آن است که سواد بدنی از چه مسیرهایی می‌تواند با مشارکت مستمر نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی ارتباط پیدا کند و چه عواملی ممکن است این ارتباط را تقویت یا تضعیف کنند. هدف مقاله، تحلیل ابعاد سواد بدنی، تبیین نقش آن در انگیزش و استمرار مشارکت ورزشی، بررسی عوامل مؤثر بر این رابطه و ارائه راهکارهایی برای خانواده‌ها، مدارس، مربیان و برنامه‌ریزان ورزشی است. رویکرد مقاله تحلیلی و مبتنی بر بررسی منابع علمی است؛ بنابراین، هدف آن ارائه تبیینی مستند از شواهد موجود است، نه ادعای اثبات رابطه علّی یا گزارش نتایج یک پژوهش میدانی مستقل.

پیشینه پژوهش

پژوهش‌های بین‌المللی درباره سواد بدنی و مشارکت ورزشی نوجوانان را می‌توان در سه محور اصلی بررسی کرد: تبیین ابعاد سواد بدنی، ارزیابی تأثیر برنامه‌های آموزشی بر توسعه آن و شناسایی عوامل مؤثر بر استمرار مشارکت ورزشی. بررسی این مطالعات نشان می‌دهد که سواد بدنی مفهومی چندبعدی است و ارتباط آن با فعالیت بدنی باید در کنار شرایط فردی و محیطی تحلیل شود.

پژوهش Grauduszus و همکاران (۲۰۲۳) با عنوان «تعاریف و ارزیابی‌های سواد بدنی در کودکان و نوجوانان» به بررسی تعاریف این مفهوم و ابزارهای مورد استفاده برای سنجش آن پرداخت. نویسندگان نشان دادند که در پژوهش‌های مختلف، تعریف سواد بدنی و مؤلفه‌های مورد ارزیابی یکسان نیستند. این تفاوت می‌تواند مقایسه نتایج مطالعات را دشوار کند و بر تفسیر رابطه سواد بدنی با فعالیت بدنی تأثیر بگذارد. اهمیت این مطالعه برای پژوهش حاضر در آن است که نشان می‌دهد سنجش سواد بدنی نباید تنها بر عملکرد حرکتی متمرکز باشد، بلکه لازم است ابعاد روان‌شناختی و شناختی نیز مورد توجه قرار گیرند (Grauduszus et al., 2023).

پژوهش Grauduszus و همکاران (۲۰۲۴) با عنوان «ارتقای سواد بدنی در محیط مدرسه» به مرور برنامه‌های مدرسه‌محور پرداخت. در این مطالعه، ۳۷ مقاله مرتبط با ۳۱ برنامه آموزشی بررسی شد. نتایج نشان داد که پیامدهای مداخلات از نظر میزان تأثیر بر خودکارآمدی، انگیزش و مهارت‌های حرکتی متفاوت بوده است. همچنین، برنامه‌هایی که ابعاد جسمانی، شناختی و عاطفی سواد بدنی را به‌صورت یکپارچه در نظر گرفته بودند، نتایج امیدوارکننده‌تری در زمینه شایستگی جسمانی و

لذت بردن از فعالیت بدنی گزارش کردند. بااین‌حال، ناهمگونی روش‌های پژوهش و ابزارهای ارزیابی، امکان نتیجه‌گیری قطعی درباره اثربخشی همه این برنامه‌ها را محدود می‌کند .(Grauduszus et al., 2024)

این یافته از منظر مشارکت مستمر نوجوانان اهمیت دارد؛ زیرا لذت بردن از فعالیت ورزشی و احساس شایستگی می‌توانند تجربه ورزش را برای نوجوان معنادارتر کنند. بااین‌حال، بهبود این مؤلفه‌ها لزوماً به معنای افزایش قطعی مشارکت در بلندمدت نیست و لازم است استمرار فعالیت بدنی نیز به‌طور مستقیم ارزیابی شود.

پژوهش Jerebine و همکاران (۲۰۲۴) با عنوان «اثرات مداخلات مدرسه‌محور با رویکرد جامع بر سواد بدنی، فعالیت بدنی و پیامدهای دیگر کودکان» یکی از مطالعات مهم در زمینه آموزش سواد بدنی است. این مرور نظام‌مند، ۱۲ مداخله شامل ۱۴۲۷ شرکت‌کننده از هفت کشور را بررسی کرد. یافته‌ها شواهد نسبتاً امیدوارکننده‌ای درباره بهبود بُعد جسمانی سواد بدنی ارائه دادند، اما نتایج مربوط به ابعاد عاطفی و شناختی یکدست نبودند. همچنین، شواهد کافی برای تأیید بهبود قطعی فعالیت بدنی در تمام مداخلات به دست نیامد. این نتایج نشان می‌دهد که ارتقای سواد بدنی و افزایش مشارکت واقعی در فعالیت‌های بدنی، دو پیامد مرتبط اما متمایز هستند و نباید آن‌ها را معادل یکدیگر در نظر گرفت .(Jerebine et al., 2024)

پژوهش عوامل پیش‌بینی‌کننده مشارکت در ورزش سازمان‌یافته در دوران نوجوانی (۲۰۲۴) با رویکرد طولی، تغییرات مشارکت ورزشی نوجوانان را در یک دوره دوساله بررسی کرد. پژوهشگران با استفاده از داده‌های جمع‌آوری‌شده در سه مرحله، نقش انگیزه‌ها، موانع مشارکت، شایستگی ادراک‌شده، تشویق دیگران و مهارت‌های حرکتی را مورد توجه قرار دادند. اهمیت این مطالعه در آن است که استمرار ورزش را پدیده‌ای متأثر از مجموعه‌ای از عوامل می‌داند، نه نتیجه یک ویژگی فردی منفرد. این رویکرد با چارچوب پژوهش حاضر همخوانی دارد؛ زیرا سواد بدنی نیز در تعامل با انگیزش، تجربه حرکتی و حمایت اجتماعی معنا پیدا می‌کند. بااین‌حال، برای نسبت دادن تغییرات مشارکت به سواد بدنی، باید سهم مستقل این مفهوم از سایر عوامل مشخص شود .

پژوهش Suominen و همکاران (۲۰۲۴) با عنوان «ارتباط طولی مشارکت در ورزش‌های سازمان‌یافته و غیرسازمان‌یافته در دوران کودکی و نوجوانی با فعالیت بدنی در میانسالی» اهمیت تداوم تجربه‌های ورزشی را در طول زندگی بررسی کرد. نتایج این مطالعه نشان داد افرادی که در سال‌های رشد مشارکت ورزشی مستمری داشتند، در میانسالی نیز در برخی شاخص‌های فعالیت بدنی وضعیت مطلوب‌تری نسبت به گروه‌های کم‌فعال داشتند. این یافته بر اهمیت شکل‌گیری عادت‌های حرکتی پایدار در دوران نوجوانی تأکید می‌کند. از نظر تحلیلی، سواد بدنی می‌تواند یکی از ظرفیت‌های تسهیل‌کننده شکل‌گیری این عادت‌ها باشد؛ هرچند مطالعه یادشده مستقیماً اثر سواد بدنی را اندازه‌گیری نکرده است و نباید نتایج آن را شاهد مستقیم رابطه میان دو متغیر اصلی مقاله تلقی کرد .(Suominen et al., 2024)

پژوهش Hänggi و همکاران (۲۰۲۴) درباره مشارکت در ورزش‌های سازمان‌یافته و روند فعالیت بدنی نوجوانان در مطالعه طولی جمعیتی سوئیس نیز به اهمیت الگوهای مشارکت در طول زمان پرداخت. این مطالعه بر ضرورت توجه به مسیرهای متفاوت فعالیت بدنی نوجوانان و نقش تداوم یا تغییر مشارکت در تبیین رفتارهای حرکتی تأکید دارد. اهمیت آن برای پژوهش حاضر در این است که استمرار مشارکت باید به‌عنوان یک روند زمانی بررسی شود و ارزیابی مقطعی به‌تنهایی نمی‌تواند مشخص کند که نوجوانان تا چه اندازه به فعالیت ورزشی پایبند می‌مانند .(Hänggi et al., 2024)

مرور مطالعات خارجی نشان می‌دهد که سواد بدنی، از طریق مؤلفه‌هایی مانند شایستگی حرکتی، انگیزش، اعتمادبه‌نفس و درک ارزش فعالیت بدنی، می‌تواند با مشارکت ورزشی ارتباط داشته باشد. درعین‌حال، شواهد موجود از این برداشت ساده‌انگارانه حمایت نمی‌کنند که افزایش سواد بدنی به‌تنهایی و در همه شرایط، مشارکت مستمر را تضمین می‌کند.

نخستین نکته مهم، تفاوت میان سواد بدنی، میزان فعالیت بدنی و استمرار مشارکت ورزشی است. سواد بدنی مجموعه‌ای از ظرفیت‌ها و نگرش‌هاست؛ فعالیت بدنی به رفتار واقعی فرد اشاره دارد و استمرار مشارکت، تداوم این رفتار در طول زمان را نشان می‌دهد. این سه مفهوم با یکدیگر ارتباط دارند، اما از نظر علمی یکسان نیستند.

نکته دوم، اهمیت محیط اجتماعی و آموزشی است. حمایت خانواده، کیفیت آموزش تربیت‌بدنی، دسترسی به امکانات ورزشی و تجربه تعامل مثبت با همسالان می‌توانند تعیین کنند که توانایی و انگیزه نوجوان تا چه اندازه به مشارکت واقعی تبدیل شود. بنابراین، تحلیل رابطه سواد بدنی با مشارکت مستمر باید رویکردی چندعاملی داشته باشد.

نکته سوم، محدودیت شواهد مستقیم است. بخشی از مطالعات بر سنجش سواد بدنی یا اثربخشی برنامه‌های آموزشی تمرکز دارند و بخشی دیگر، استمرار مشارکت ورزشی را بررسی می‌کنند. در نتیجه، برای شناخت دقیق‌تر رابطه این دو متغیر، پژوهش‌هایی لازم است که سواد بدنی را در کنار رفتار ورزشی و در یک بازه زمانی مشخص ارزیابی کنند.

بر این اساس، خلأ قابل بررسی در مقاله حاضر، تبیین تحلیلی ارتباط میان ابعاد مختلف سواد بدنی و استمرار مشارکت نوجوانان، با تأکید هم‌زمان بر عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و محیطی است. این رویکرد می‌تواند به تدوین برنامه‌های تربیت‌بدنی کمک کند که علاوه بر توسعه مهارت‌های حرکتی، به حفظ انگیزه و شکل‌گیری عادت‌های ورزشی پایدار نیز توجه داشته باشند.

سازوکارهای ارتباط سواد بدنی با مشارکت مستمر نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی

۱. نقش شایستگی حرکتی در تداوم مشارکت

یکی از مسیرهای ارتباط سواد بدنی با مشارکت مستمر نوجوانان، توسعه شایستگی حرکتی و افزایش توانایی آنان برای حضور در موقعیت‌های ورزشی است. نوجوانی که مهارت‌های پایه را فراگرفته و می‌تواند حرکات مختلف را با اطمینان بیشتری اجرا کند، برای انتخاب فعالیت‌های متنوع آمادگی بیشتری دارد. این توانایی می‌تواند موانع اولیه مشارکت را کاهش دهد و تجربه ورزش را برای او قابل‌دسترس‌تر سازد.

در مقابل، ضعف در مهارت‌های حرکتی ممکن است موجب شود نوجوان هنگام شرکت در بازی‌های گروهی یا فعالیت‌های رقابتی، خود را در مقایسه با همسالان ناتوان احساس کند. تکرار چنین تجربه‌هایی، به‌ویژه در محیط‌هایی که تفاوت‌های فردی نادیده گرفته می‌شوند، می‌تواند تمایل به مشارکت را کاهش دهد. بنابراین، آموزش مهارت‌های حرکتی باید با توجه به سطح توانایی نوجوان و با فراهم کردن فرصت پیشرفت تدریجی انجام شود.

از دیدگاه تحلیلی، رابطه میان شایستگی حرکتی و استمرار مشارکت می‌تواند دوسویه باشد. مهارت بهتر ممکن است مشارکت را تسهیل کند و مشارکت بیشتر نیز فرصت تمرین و توسعه مهارت را افزایش دهد. بااین‌حال، برای اثبات اینکه بهبود مهارت حرکتی به‌تنهایی باعث تداوم ورزش می‌شود، باید عوامل دیگری مانند انگیزه، حمایت اجتماعی و دسترسی به امکانات نیز در نظر گرفته شوند.(Edwards et al., 2017)

۲. اعتمادبه‌نفس و احساس شایستگی

اعتمادبه‌نفس یکی از عوامل روان‌شناختی مهم در تجربه ورزشی نوجوانان است. منظور از اعتمادبه‌نفس در این زمینه، باور فرد به توانایی یادگیری، پیشرفت و مواجهه با چالش‌های حرکتی است؛ نه لزوماً اعتقاد به برتری نسبت به دیگران. نوجوانی که می‌داند می‌تواند با تمرین پیشرفت کند، ممکن است در برابر دشواری‌های اولیه پایداری بیشتری نشان دهد.

نظریه خودتعیین‌گری تأکید می‌کند که ارضای نیاز به شایستگی، خودمختاری و ارتباط اجتماعی در شکل‌گیری انگیزش خودخواسته اهمیت دارد .(Ryan & Deci, 2020) در محیط ورزشی، ارائه بازخورد مشخص، تشویق تلاش و فراهم کردن امکان انتخاب فعالیت می‌تواند به تقویت این نیازها کمک کند.

برای مثال، اگر معلم تربیت‌بدنی به‌جای مقایسه سرعت دویدن هنرجویان یا دانش‌آموزان، پیشرفت هر فرد را نسبت به عملکرد قبلی خودش ارزیابی کند، فرصت بیشتری برای تجربه موفقیت فراهم می‌شود. این شیوه می‌تواند از احساس ناتوانی جلوگیری کند و نگرش مثبت‌تری نسبت به فعالیت بدنی ایجاد کند.

البته اعتمادبه‌نفس به‌تنهایی برای استمرار مشارکت کافی نیست. نوجوانی که به توانایی‌های خود باور دارد، اما فرصت یا امکانات لازم برای ورزش را ندارد، ممکن است نتواند فعالیت منظمی داشته باشد. ازاین‌رو، اعتمادبه‌نفس باید در تعامل با شرایط محیطی تحلیل شود.

۳. انگیزش درونی و لذت بردن از ورزش

انگیزش درونی زمانی شکل می‌گیرد که فرد فعالیتی را به دلیل علاقه، لذت یا رضایت حاصل از انجام آن دنبال کند. این نوع انگیزش می‌تواند برای مشارکت مستمر اهمیت داشته باشد؛ زیرا ادامه فعالیت صرفاً به پاداش بیرونی، اجبار خانواده یا الزام آموزشی وابسته نمی‌ماند.

در چارچوب نظریه خودتعیین‌گری، محیط‌هایی که امکان انتخاب، احساس شایستگی و تعامل اجتماعی مثبت را فراهم می‌کنند، می‌توانند از انگیزش خودمختار حمایت کنند .(Ryan & Deci, 2020) بر این اساس، تنوع در فعالیت‌های ورزشی، توجه به علایق نوجوانان و ایجاد فرصت تجربه فعالیت‌های غیررقابتی می‌تواند به افزایش لذت مشارکت کمک کند.

در مقابل، اگر ورزش همواره با فشار برای کسب مقام، تنبیه به دلیل عملکرد ضعیف یا مقایسه اجتماعی همراه باشد، ممکن است تجربه فعالیت بدنی برای برخی نوجوانان ناخوشایند شود. چنین شرایطی به‌ویژه برای افرادی که مهارت کمتری دارند، می‌تواند احتمال کناره‌گیری را افزایش دهد.

سواد بدنی از این جهت اهمیت دارد که نوجوان را برای شناخت علایق، تجربه فعالیت‌های گوناگون و یافتن شیوه مناسب مشارکت آماده می‌کند. بااین‌حال، انگیزش باید به‌صورت مستمر تقویت شود و نمی‌توان فرض کرد که یک تجربه مثبت اولیه به‌تنهایی استمرار فعالیت ورزشی را تضمین می‌کند.

۴. خودکارآمدی و توانایی مدیریت موانع

خودکارآمدی به باور فرد درباره توانایی انجام یک رفتار یا مدیریت یک موقعیت مشخص اشاره دارد. در فعالیت‌های ورزشی، این مفهوم می‌تواند شامل اعتماد نوجوان به توانایی شروع تمرین، ادامه فعالیت در شرایط دشوار یا بازگشت به ورزش پس از یک وقفه باشد.

نوجوانان در مسیر مشارکت ورزشی ممکن است با موانعی مانند کمبود زمان، خستگی، دشواری یادگیری مهارت‌ها یا کاهش انگیزه مواجه شوند. برخورداری از خودکارآمدی مناسب می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا این موانع را قابل مدیریت بدانند و برای یافتن راه‌حل اقدام کنند. در این زمینه، سواد بدنی می‌تواند از طریق افزایش دانش، تقویت مهارت و ایجاد تجربه‌های موفق، زمینه رشد خودکارآمدی را فراهم سازد.

برای مثال، نوجوانی که می‌داند فعالیت بدنی را می‌توان با شدت‌های مختلف انجام داد، ممکن است در صورت محدودیت زمانی به‌جای کنار گذاشتن کامل ورزش، فعالیت کوتاه‌تری انتخاب کند. این توانایی در سازگار کردن فعالیت با شرایط زندگی، یکی از ظرفیت‌های مهم برای حفظ رفتار فعال است.

بااین‌حال، خودکارآمدی و سواد بدنی مفاهیمی یکسان نیستند. خودکارآمدی بیشتر به باور فرد درباره توانایی انجام رفتار اشاره دارد، درحالی‌که سواد بدنی مجموعه گسترده‌تری از ظرفیت‌های جسمانی، روان‌شناختی و شناختی را در بر می‌گیرد. بررسی ارتباط این دو مفهوم می‌تواند به شناخت بهتر سازوکارهای استمرار مشارکت کمک کند.

۵. تعامل اجتماعی و احساس تعلق

فعالیت‌های ورزشی، به‌ویژه بازی‌های گروهی و ورزش‌های سازمان‌یافته، فرصت‌هایی برای تعامل اجتماعی، همکاری و شکل‌گیری روابط دوستانه فراهم می‌کنند. برای بسیاری از نوجوانان، جذابیت ورزش تنها به فعالیت جسمانی محدود نیست، بلکه حضور در جمع دوستان و تجربه تعلق به یک گروه نیز اهمیت دارد.

احساس تعلق می‌تواند مشارکت را تقویت کند؛ زیرا نوجوان در محیطی که از سوی همسالان پذیرفته می‌شود، احتمالاً با نگرانی کمتری در فعالیت‌ها حضور پیدا می‌کند. در مقابل، تمسخر، طرد اجتماعی یا تقسیم ناعادلانه افراد در فعالیت‌های گروهی ممکن است تجربه ورزشی را ناخوشایند سازد.

نقش سواد بدنی در این زمینه، تنها به توانایی اجرای حرکت محدود نمی‌شود. آگاهی از قواعد بازی، احترام به دیگران، همکاری و شناخت رفتارهای ایمن و مسئولانه نیز می‌توانند کیفیت تجربه ورزشی را بهبود دهند. محیط‌هایی که مشارکت و همکاری را در کنار عملکرد فردی ارزشمند می‌دانند، فرصت مناسب‌تری برای حضور نوجوانان با سطوح متفاوت مهارت فراهم می‌کنند.

ازاین‌رو، طراحی فعالیت‌های گروهی باید به‌گونه‌ای باشد که نوجوانان کم‌تجربه نیز بتوانند نقش مؤثری داشته باشند. چنین رویکردی می‌تواند مانع تبدیل تفاوت‌های مهارتی به محرومیت اجتماعی شود و زمینه استمرار مشارکت را تقویت کند.

سواد بدنی می‌تواند از مسیرهای مختلفی با مشارکت مستمر نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی ارتباط پیدا کند. توسعه شایستگی حرکتی، تقویت اعتمادبه‌نفس، افزایش انگیزش خودمختار، رشد خودکارآمدی و تجربه تعامل اجتماعی مثبت، از مهم‌ترین سازوکارهای قابل بررسی هستند.

بااین‌حال، این سازوکارها مستقل از یکدیگر عمل نمی‌کنند. ضعف مهارتی ممکن است اعتمادبه‌نفس را کاهش دهد؛ تجربه نامطلوب اجتماعی می‌تواند انگیزه را تضعیف کند و نبود امکانات ممکن است حتی نوجوانان علاقه‌مند را از ادامه ورزش بازدارد. بنابراین، استمرار مشارکت را باید حاصل تعامل ویژگی‌های فردی و شرایط محیطی دانست.

بر این اساس، برنامه‌های ارتقای سواد بدنی زمانی ظرفیت بیشتری برای حمایت از مشارکت پایدار دارند که علاوه بر آموزش مهارت، بر تجربه مثبت، انتخاب‌پذیری، حمایت اجتماعی و کاهش موانع مشارکت تأکید کنند.

عوامل فردی و اجتماعی مؤثر بر رابطه سواد بدنی و مشارکت مستمر نوجوانان

۱. ویژگی‌های فردی و تفاوت‌های رشدی

رابطه سواد بدنی با مشارکت مستمر ورزشی تحت تأثیر ویژگی‌های فردی نوجوانان قرار دارد. تفاوت در سطح آمادگی جسمانی، تجربه‌های حرکتی، علایق، ویژگی‌های شخصیتی و شرایط رشدی می‌تواند بر نحوه تجربه ورزش و تمایل به ادامه آن تأثیر بگذارد. بنابراین، نمی‌توان انتظار داشت که همه نوجوانان در برابر یک برنامه ورزشی مشخص واکنش یکسانی نشان دهند.

در دوران نوجوانی، تغییرات جسمانی و روان‌شناختی ممکن است بر ادراک فرد از توانایی‌های خود اثر بگذارد. برخی نوجوانان در این دوره پیشرفت حرکتی قابل‌توجهی تجربه می‌کنند، درحالی‌که برخی دیگر ممکن است در اجرای مهارت‌های خاص با دشواری مواجه شوند. اگر این تفاوت‌ها در محیط آموزشی نادیده گرفته شوند، احتمال شکل‌گیری احساس ناکامی و کاهش مشارکت وجود دارد.

ازاین‌رو، برنامه‌های ورزشی باید امکان پیشرفت تدریجی و تجربه موفقیت را برای نوجوانان با سطوح متفاوت توانایی فراهم کنند. این رویکرد می‌تواند به توسعه سواد بدنی کمک کند و فرصت بیشتری برای تبدیل توانایی‌های فردی به مشارکت مستمر به وجود آورد.(Edwards et al., 2017)

۲. جنسیت و تفاوت فرصت‌های مشارکت

جنسیت یکی از عوامل مرتبط با تجربه نوجوانان از فعالیت‌های ورزشی است؛ بااین‌حال، تفاوت‌های مشاهده‌شده در میزان مشارکت را نباید صرفاً به ویژگی‌های زیستی نسبت داد. نگرش‌های فرهنگی، انتظارات خانواده، دسترسی به امکانات مناسب، احساس امنیت و کیفیت تجربه‌های آموزشی نیز می‌توانند بر فرصت مشارکت تأثیر بگذارند.

برای مثال، محدودیت فضای ورزشی مناسب یا کمبود برنامه‌های متنوع ممکن است امکان فعالیت مستمر را برای برخی گروه‌های نوجوان کاهش دهد. همچنین، تأکید بیش‌ازحد بر ظاهر بدن یا مقایسه عملکردها می‌تواند احساس راحتی و اعتمادبه‌نفس را تحت تأثیر قرار دهد.

از منظر سواد بدنی، ضروری است که همه نوجوانان فرصت یادگیری مهارت‌های حرکتی، تجربه فعالیت‌های متنوع و انتخاب ورزش متناسب با علایق خود را داشته باشند. برنامه‌های فراگیر باید تفاوت‌های فردی را به رسمیت بشناسند و از کلیشه‌هایی که برخی فعالیت‌ها را صرفاً مناسب یک جنسیت می‌دانند، پرهیز کنند.

۳. نقش خانواده در شکل‌گیری عادت‌های ورزشی

خانواده از طریق نگرش‌ها، رفتارهای روزمره و فرصت‌هایی که در اختیار نوجوان قرار می‌دهد، می‌تواند در شکل‌گیری سبک زندگی فعال نقش داشته باشد. والدینی که فعالیت بدنی را بخشی طبیعی از زندگی روزمره می‌دانند، برای ورزش زمان اختصاص می‌دهند و از علایق فرزندان خود حمایت می‌کنند، ممکن است زمینه مناسب‌تری برای مشارکت مستمر فراهم سازند.

حمایت خانواده تنها به تأمین هزینه ثبت‌نام در باشگاه محدود نیست. تشویق متعادل، همراهی در فعالیت‌های تفریحی، توجه به علاقه نوجوان و پرهیز از فشار برای کسب مقام نیز اهمیت دارد. هنگامی که ارزش ورزش صرفاً با مدال یا برتری نسبت به دیگران سنجیده نشود، نوجوان فرصت بیشتری برای تجربه لذت و پیشرفت فردی خواهد داشت.

در مقابل، محدودیت اقتصادی، کمبود زمان والدین یا نگرانی‌های مربوط به امنیت محیط ورزشی می‌توانند استمرار مشارکت را دشوار کنند. بنابراین، توصیه به افزایش سواد بدنی باید با توجه به امکانات واقعی خانواده‌ها همراه باشد و راهکارهایی عملی و کم‌هزینه نیز ارائه دهد.

۴. نقش همسالان و روابط اجتماعی

در دوران نوجوانی، روابط با همسالان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و می‌تواند بر انتخاب فعالیت‌های تفریحی و ورزشی اثر بگذارد. حضور دوستان در فعالیت‌های ورزشی، تجربه همکاری و احساس پذیرفته‌شدن در گروه ممکن است انگیزه مشارکت را افزایش دهد.

در مقابل، تمسخر ضعف‌های حرکتی، حذف افراد کم‌مهارت از بازی‌ها یا رقابت ناسالم می‌تواند زمینه کناره‌گیری را فراهم کند. چنین تجربه‌هایی ممکن است باعث شوند نوجوان توانایی‌های خود را کمتر از واقعیت ارزیابی کند و از موقعیت‌هایی که احتمال قضاوت اجتماعی در آن‌ها وجود دارد، دوری کند.

ازاین‌رو، مربیان و معلمان باید علاوه بر آموزش مهارت‌های حرکتی، بر همکاری، احترام متقابل و مشارکت عادلانه تأکید کنند. تقسیم مناسب گروه‌ها، تغییر نقش‌ها در بازی و طراحی فعالیت‌هایی با سطوح دشواری متفاوت می‌تواند فرصت مشارکت را برای همه افزایش دهد.

۵. شرایط اقتصادی و دسترسی به امکانات ورزشی

برخورداری از سواد بدنی لزوماً به معنای دسترسی برابر به فرصت‌های ورزش نیست. هزینه تجهیزات، رفت‌وآمد، ثبت‌نام در باشگاه‌ها و محدودیت امکانات محلی ممکن است استمرار فعالیت بدنی را برای برخی نوجوانان دشوار کند. این موضوع نشان می‌دهد که تبیین مشارکت ورزشی تنها با بررسی ویژگی‌های فردی کافی نیست.

یکی از راهکارهای مهم، توسعه فرصت‌های کم‌هزینه در مدارس و محیط‌های عمومی است. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی گروهی، بازی‌های حرکتی، تمرین‌های وزن بدن و برنامه‌های ورزشی مدرسه‌محور می‌توانند بخشی از موانع اقتصادی را کاهش دهند. البته اجرای موفق این برنامه‌ها به ایمنی فضا، دسترسی مناسب و نظارت کافی نیاز دارد.

در چنین شرایطی، سواد بدنی می‌تواند به نوجوان کمک کند تا از فرصت‌های متنوع موجود استفاده کند؛ اما مسئولیت فراهم کردن این فرصت‌ها بر عهده فرد به‌تنهایی نیست. سیاست‌گذاری آموزشی و ورزشی باید به کاهش نابرابری در دسترسی توجه کند.

۶. فشار تحصیلی و محدودیت زمانی

افزایش حجم تکالیف، آمادگی برای امتحانات و نگرانی درباره آینده تحصیلی می‌تواند زمان آزاد نوجوانان را کاهش دهد. در برخی خانواده‌ها نیز فعالیت ورزشی در مقایسه با پیشرفت درسی اهمیت کمتری پیدا می‌کند. در چنین شرایطی، حتی نوجوانان علاقه‌مند به ورزش ممکن است مشارکت خود را محدود کنند.

برای کاهش این مانع، لازم است فعالیت بدنی به‌عنوان بخشی از سبک زندگی سالم و مکمل فرایند رشد نوجوان در نظر گرفته شود، نه عاملی رقیب برای یادگیری. برنامه‌ریزی واقع‌بینانه، استفاده از زمان‌های کوتاه فعالیت بدنی و ایجاد فرصت‌های ورزشی در محیط مدرسه می‌تواند به سازگاری بهتر ورزش با برنامه روزانه کمک کند.

از منظر سواد بدنی، نوجوان باید بتواند فعالیت متناسب با شرایط خود انتخاب کند و برای حفظ تحرک، به امکانات تخصصی یا زمان‌های طولانی وابسته نباشد. بااین‌حال، این راهکارها جایگزین ضرورت ایجاد فرصت‌های کافی برای فعالیت بدنی نیستند.

عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و آموزشی می‌توانند رابطه میان سواد بدنی و مشارکت مستمر نوجوانان را تقویت یا تضعیف کنند. حتی برخورداری از انگیزه و مهارت مناسب، در صورت نبود امکانات یا حمایت اجتماعی کافی، ممکن است به مشارکت پایدار منجر نشود.

بنابراین، توسعه سواد بدنی باید با رویکردی فراگیر دنبال شود که در آن، تفاوت‌های رشدی، شرایط اقتصادی، فرصت‌های اجتماعی و محدودیت‌های زمانی نوجوانان مورد توجه قرار گیرند. چنین رویکردی می‌تواند به طراحی برنامه‌هایی کمک کند که نه‌تنها توانایی حرکت را افزایش می‌دهند، بلکه امکان استفاده مستمر از این توانایی را نیز فراهم می‌سازند.

نقش مدرسه و نظام آموزشی در تقویت سواد بدنی و استمرار مشارکت ورزشی نوجوانان

۱. مدرسه به‌عنوان بستر توسعه سواد بدنی

مدرسه یکی از مهم‌ترین محیط‌های اثرگذار بر شکل‌گیری نگرش نوجوانان نسبت به فعالیت بدنی است؛ زیرا امکان دسترسی نسبتاً گسترده به آموزش حرکتی و تجربه فعالیت‌های گروهی را فراهم می‌کند. درس تربیت‌بدنی، در صورت برخورداری از

محتوای مناسب و شیوه تدریس اثربخش، می‌تواند علاوه بر توسعه مهارت‌های حرکتی، انگیزه و اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان را نیز تقویت کند.

در رویکرد سنتی، گاهی موفقیت در تربیت‌بدنی بیشتر بر اساس اجرای صحیح حرکات، سرعت، قدرت یا برتری در رقابت ارزیابی می‌شود. اگرچه این مؤلفه‌ها اهمیت دارند، تمرکز انحصاری بر آن‌ها ممکن است نیازهای نوجوانانی را که تجربه ورزشی محدودتری دارند نادیده بگیرد. رویکرد جامع سواد بدنی مستلزم آن است که پیشرفت فردی، یادگیری، مشارکت فعال و نگرش مثبت نسبت به حرکت نیز در اهداف آموزشی جایگاه داشته باشند.(Whitehead, 2010)

مدرسه می‌تواند با ارائه فعالیت‌های متنوع، فرصت تجربه رشته‌های ورزشی گوناگون را برای نوجوانان فراهم کند. این تنوع به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد فعالیت‌هایی را متناسب با علاقه و توانایی خود کشف کنند و ورزش را به یک رشته خاص یا تجربه رقابتی محدود نسازند.

۲. نقش معلم تربیت‌بدنی در ایجاد تجربه مثبت

معلم تربیت‌بدنی در شکل‌گیری تجربه نوجوانان از ورزش نقشی اساسی دارد. شیوه بازخورد دادن، نحوه تقسیم گروه‌ها، انتخاب فعالیت‌ها و برخورد با اشتباهات می‌تواند بر احساس شایستگی و تمایل دانش‌آموزان به مشارکت اثر بگذارد.

معلمی که تلاش و پیشرفت فردی را به رسمیت می‌شناسد، به دانش‌آموزان فرصت تمرین مجدد می‌دهد و اشتباه را بخشی از فرایند یادگیری می‌داند، می‌تواند محیطی حمایتگر ایجاد کند. در چنین محیطی، نوجوانان احتمالاً با نگرانی کمتری در فعالیت‌ها شرکت می‌کنند و آمادگی بیشتری برای یادگیری مهارت‌های جدید خواهند داشت.

در مقابل، سرزنش دانش‌آموزان به دلیل عملکرد ضعیف، مقایسه مداوم آن‌ها با افراد توانمندتر یا اختصاص فرصت‌های بیشتر به دانش‌آموزان مستعد می‌تواند مشارکت را نابرابر سازد. این مسئله به‌ویژه برای نوجوانانی اهمیت دارد که به دلیل تجربه‌های قبلی نامطلوب، اعتمادبه‌نفس کمتری در فعالیت‌های ورزشی دارند.

بر اساس نظریه خودتعیین‌گری، حمایت از خودمختاری، شایستگی و ارتباط اجتماعی می‌تواند به تقویت انگیزش خودمختار کمک کند .(Ryan & Deci, 2020) بنابراین، معلم باید علاوه بر انتقال مهارت‌ها، شرایطی فراهم کند که نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی احساس انتخاب، پیشرفت و تعلق داشته باشند.

۳. طراحی برنامه‌های آموزشی متناسب با سواد بدنی

برنامه آموزشی مبتنی بر سواد بدنی باید فراتر از تمرین‌های تکراری یا آموزش محدود چند رشته ورزشی باشد. چنین برنامه‌ای لازم است مهارت‌های حرکتی، دانش مرتبط با فعالیت بدنی، اعتمادبه‌نفس و نگرش مثبت به ورزش را به‌صورت هماهنگ توسعه دهد.

برای تحقق این هدف، می‌توان از چند راهبرد استفاده کرد. نخست، فعالیت‌ها باید از سطح ساده به دشوار طراحی شوند تا دانش‌آموزان بتوانند به‌تدریج مهارت‌های خود را ارتقا دهند. دوم، تنوع فعالیت‌ها باید به‌گونه‌ای باشد که دانش‌آموزان با علایق و توانایی‌های متفاوت فرصت مشارکت پیدا کنند. سوم، آموزش باید شامل اصول ایمنی، شناخت نیازهای بدن و اهمیت استمرار فعالیت بدنی باشد.

مرور نظام‌مند Grauduszus و همکاران (۲۰۲۴) نشان می‌دهد که برنامه‌های مدرسه‌محور ارتقای سواد بدنی از نظر ساختار و پیامدهای ارزیابی‌شده تفاوت دارند. این یافته بر ضرورت طراحی برنامه‌های منسجم و ارزیابی دقیق نتایج آن‌ها تأکید می‌کند. بنابراین، نمی‌توان صرفاً با افزودن چند فعالیت حرکتی به برنامه درسی، تحقق کامل سواد بدنی را انتظار داشت.

۴. ارزشیابی پیشرفت به‌جای تأکید صرف بر عملکرد

شیوه ارزشیابی می‌تواند بر نگرش دانش‌آموزان نسبت به فعالیت بدنی تأثیر بگذارد. اگر نمره تربیت‌بدنی تنها بر اساس عملکرد نهایی یا مقایسه توانایی‌های دانش‌آموزان تعیین شود، ممکن است برخی نوجوانان احساس کنند که فرصت موفقیت ندارند. در مقابل، ارزشیابی فرایندمحور می‌تواند پیشرفت فردی و تلاش مستمر را نیز مورد توجه قرار دهد.

در این رویکرد، معلم می‌تواند علاوه بر اجرای مهارت، میزان پیشرفت نسبت به سطح اولیه، رعایت اصول ایمنی، همکاری گروهی و توانایی توضیح اصول پایه فعالیت بدنی را بررسی کند. هدف آن نیست که معیارهای مهارتی حذف شوند، بلکه باید ارزیابی جامع‌تری از یادگیری دانش‌آموزان صورت گیرد.

همچنین، خودارزیابی می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا نقاط قوت و زمینه‌های نیازمند پیشرفت خود را بشناسند. هنگامی که دانش‌آموز بتواند پیشرفت خود را مشاهده کند، احتمال دارد انگیزه بیشتری برای ادامه تمرین داشته باشد. البته ارزشیابی باید متناسب با اهداف آموزشی باشد و از تبدیل هر تجربه ورزشی به موقعیتی پراسترس جلوگیری کند.

۵. پیوند مدرسه با خانواده و جامعه

تأثیر مدرسه بر سواد بدنی زمانی می‌تواند پایدارتر شود که با محیط خانواده و جامعه ارتباط داشته باشد. اگر فعالیت بدنی صرفاً به ساعات محدود درس تربیت‌بدنی منحصر شود، فرصت تبدیل آن به عادت روزمره کاهش می‌یابد.

مدارس می‌توانند با اطلاع‌رسانی به خانواده‌ها، معرفی فعالیت‌های کم‌هزینه و تشویق به تحرک روزانه، زمینه مشارکت خارج از مدرسه را تقویت کنند. همچنین، همکاری با مراکز ورزشی محلی و استفاده ایمن از فضاهای عمومی می‌تواند فرصت‌های بیشتری برای ادامه فعالیت فراهم سازد.

در این زمینه، باید به تفاوت امکانات خانواده‌ها توجه شود. برنامه‌هایی که تنها بر ثبت‌نام در باشگاه‌های پرهزینه تکیه دارند، ممکن است برای همه دانش‌آموزان قابل اجرا نباشند. بنابراین، معرفی فعالیت‌های ساده و قابل انجام در محیط خانه، مدرسه و محله می‌تواند به فراگیرتر شدن فرصت‌های مشارکت کمک کند.

مدرسه با فراهم کردن فرصت یادگیری مهارت‌های حرکتی، ایجاد تجربه‌های مثبت و تقویت انگیزش می‌تواند در توسعه سواد بدنی نقش مهمی ایفا کند. بااین‌حال، تحقق این هدف به کیفیت آموزش، شیوه ارزشیابی، نگرش معلم و ارتباط مدرسه با خانواده و جامعه وابسته است.

در نتیجه، برنامه تربیت‌بدنی باید علاوه بر افزایش توانایی جسمانی، دانش‌آموزان را برای مشارکت آگاهانه و مستمر در فعالیت‌های بدنی آماده کند. چنین رویکردی با هدف بلندمدت سواد بدنی هماهنگ است؛ یعنی فراهم کردن زمینه‌ای که نوجوانان بتوانند در شرایط مختلف زندگی، فعالیت بدنی متناسب و ایمن را انتخاب کنند.

موانع و چالش‌های توسعه سواد بدنی و استمرار مشارکت ورزشی نوجوانان

۱. موانع روان‌شناختی و ترس از شکست

یکی از موانع مهم مشارکت مستمر نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی، تجربه اضطراب، ترس از شکست و نگرانی از ارزیابی دیگران است. نوجوانانی که خود را از نظر مهارت حرکتی ضعیف‌تر از همسالان می‌دانند، ممکن است از حضور در بازی‌های گروهی یا فعالیت‌های رقابتی اجتناب کنند. این وضعیت هنگامی تشدید می‌شود که محیط ورزشی بر نتیجه نهایی تأکید کند و فرصت کافی برای تمرین و پیشرفت تدریجی فراهم نباشد.

ضعف اعتمادبه‌نفس می‌تواند رابطه میان سواد بدنی و مشارکت ورزشی را محدود کند. حتی اگر نوجوان از دانش مناسبی درباره فواید ورزش برخوردار باشد، احساس ناتوانی ممکن است مانع تبدیل این آگاهی به رفتار عملی شود. بر اساس نظریه

خودتعیین‌گری، فراهم کردن فرصت تجربه شایستگی و حمایت روان‌شناختی می‌تواند در تقویت انگیزش نقش داشته باشد (Ryan & Deci, 2020).

برای کاهش این مانع، لازم است فعالیت‌ها متناسب با سطح توانایی نوجوانان طراحی شوند و اشتباه به‌عنوان بخشی طبیعی از یادگیری پذیرفته شود. بازخورد سازنده، تشویق تلاش و پرهیز از مقایسه تحقیرآمیز می‌تواند به ایجاد تجربه‌ای مثبت‌تر از ورزش کمک کند.

۲. کمبود امکانات و محدودیت دسترسی

دسترسی به امکانات مناسب یکی از پیش‌شرط‌های مهم مشارکت مستمر است. نبود فضای ورزشی ایمن، کمبود تجهیزات، فاصله زیاد مراکز ورزشی و هزینه‌های بالای فعالیت‌های سازمان‌یافته می‌توانند استمرار ورزش را دشوار سازند.

این محدودیت‌ها نشان می‌دهند که مشارکت ورزشی را نمی‌توان صرفاً نتیجه علاقه یا توانایی فرد دانست. نوجوانی که سواد بدنی مناسبی دارد، اما امکان استفاده از فضای ورزشی را ندارد، ممکن است نتواند ظرفیت‌های خود را به رفتار پایدار تبدیل کند.

توسعه فعالیت‌های کم‌هزینه در مدارس، بهسازی فضاهای عمومی و فراهم کردن فرصت‌های ورزشی متنوع می‌تواند بخشی از این موانع را کاهش دهد. البته دسترسی باید همراه با ایمنی، کیفیت مناسب و امکان استفاده برابر برای گروه‌های مختلف نوجوانان باشد.

۳. محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی

نگرش‌های فرهنگی و انتظارات اجتماعی می‌توانند بر انتخاب و استمرار فعالیت‌های ورزشی نوجوانان اثر بگذارند. در برخی محیط‌ها، ورزش ممکن است برای بعضی گروه‌ها کم‌اهمیت تلقی شود یا فرصت مشارکت آن‌ها به دلیل محدودیت‌های اجتماعی کاهش یابد. همچنین، کلیشه‌های جنسیتی ممکن است دامنه فعالیت‌های در دسترس نوجوانان را محدود کنند.

از سوی دیگر، تأکید بیش‌ازحد بر کسب مقام و موفقیت حرفه‌ای می‌تواند این تصور را ایجاد کند که ورزش تنها برای افراد مستعد یا دارای عملکرد برتر مناسب است. چنین برداشتی با رویکرد جامع سواد بدنی سازگار نیست؛ زیرا هدف این رویکرد، آماده‌سازی همه افراد برای مشارکت در فعالیت بدنی متناسب با توانایی‌ها و علایق خود است.(Whitehead, 2010)

برای مقابله با این چالش، باید ارزش فعالیت بدنی در ابعاد سلامت، تفریح، تعامل اجتماعی و رشد فردی نیز مورد توجه قرار گیرد. برنامه‌های ورزشی فراگیر می‌توانند به تغییر نگرش‌های محدودکننده کمک کنند.

۴. فشار تحصیلی و تغییر سبک زندگی

افزایش مسئولیت‌های تحصیلی، استفاده طولانی‌مدت از ابزارهای دیجیتال و کاهش زمان اختصاص‌یافته به بازی‌های حرکتی می‌توانند فرصت فعالیت بدنی را محدود کنند. در چنین شرایطی، حتی نوجوانان علاقه‌مند نیز ممکن است به‌تدریج مشارکت خود را کاهش دهند.

راهکار مناسب، ایجاد تعادل میان فعالیت بدنی، تحصیل، استراحت و سایر مسئولیت‌های روزمره است. برنامه‌ریزی واقع‌بینانه و فراهم کردن فرصت‌های کوتاه و منظم برای تحرک می‌تواند استمرار فعالیت را تسهیل کند. بااین‌حال، نباید مسئولیت حل این مسئله تنها بر عهده نوجوان گذاشته شود؛ مدارس و خانواده‌ها نیز در فراهم کردن فرصت و ایجاد نگرش مثبت نسبت به ورزش نقش دارند.

۵. ضعف هماهنگی میان آموزش و فرصت‌های واقعی مشارکت

یکی دیگر از چالش‌ها، فاصله میان آموزش مفاهیم مربوط به فعالیت بدنی و فراهم کردن فرصت عملی برای استفاده از آن‌هاست. ممکن است نوجوانان در مدرسه درباره اهمیت ورزش و اصول سلامت آموزش ببینند، اما پس از پایان کلاس، امکانات یا برنامه مشخصی برای ادامه فعالیت نداشته باشند.

این فاصله می‌تواند اثربخشی برنامه‌های ارتقای سواد بدنی را محدود کند. مرورهای پژوهشی درباره مداخلات مدرسه‌محور نیز نشان می‌دهند که بهبود مؤلفه‌های سواد بدنی را نباید به‌طور خودکار معادل افزایش پایدار فعالیت بدنی دانست (Grauduszus et al., 2024; Jerebine et al., 2024).

برای کاهش این فاصله، لازم است آموزش نظری با تمرین عملی، معرفی فرصت‌های ورزشی در دسترس و حمایت خانواده همراه شود. نوجوان باید بداند چگونه می‌تواند آموخته‌های خود را در زندگی روزمره به کار گیرد و در صورت مواجهه با محدودیت‌ها، گزینه‌های جایگزین مناسبی انتخاب کند.

۶. چالش سنجش و ارزیابی سواد بدنی

یکی از مسائل علمی در این حوزه، نبود توافق کامل درباره تعریف و روش سنجش سواد بدنی است. برخی ابزارها بیشتر بر مهارت‌های حرکتی تأکید می‌کنند، درحالی‌که ابزارهای دیگر انگیزش، اعتمادبه‌نفس و دانش مرتبط با فعالیت بدنی را نیز می‌سنجند. این تفاوت‌ها می‌توانند مقایسه یافته‌های پژوهش‌ها را دشوار سازند (Edwards et al., 2017; Grauduszus et al., 2023).

ازاین‌رو، ارزیابی رابطه سواد بدنی و مشارکت مستمر باید با تعریف روشن متغیرها و انتخاب ابزارهای معتبر انجام شود. همچنین، لازم است میان خودگزارش‌دهی نوجوانان، مشاهده رفتار واقعی و ارزیابی مهارت‌های حرکتی تمایز قائل شد.

اگر هدف پژوهش بررسی استمرار مشارکت باشد، اندازه‌گیری سواد بدنی در یک مقطع زمانی به‌تنهایی کافی نیست؛ بلکه باید رفتار ورزشی نیز در طول زمان بررسی شود. این رویکرد به تفکیک ارتباط آماری از رابطه علّی کمک می‌کند و اعتبار نتایج را افزایش می‌دهد.

موانع مشارکت مستمر نوجوانان را می‌توان در سه سطح به‌هم‌پیوسته بررسی کرد: سطح فردی، شامل ضعف مهارتی و کاهش اعتمادبه‌نفس؛ سطح اجتماعی، شامل نگرش خانواده، روابط همسالان و محدودیت‌های فرهنگی؛ و سطح ساختاری، شامل کمبود امکانات، هزینه‌ها و ضعف برنامه‌ریزی آموزشی.

این دسته‌بندی نشان می‌دهد که ارتقای سواد بدنی باید همراه با کاهش موانع مشارکت دنبال شود. آموزش مهارت و افزایش انگیزه، بدون ایجاد فرصت واقعی برای ورزش، ممکن است نتایج محدودی داشته باشد. در مقابل، فراهم کردن امکانات نیز بدون توجه به تجربه روان‌شناختی و علایق نوجوانان لزوماً به مشارکت مستمر منجر نمی‌شود.

بنابراین، راهبرد مؤثر باید مجموعه‌ای از آموزش باکیفیت، حمایت روان‌شناختی، فرصت‌های برابر و دسترسی پایدار به فعالیت‌های ورزشی را در بر گیرد.

راهکارهای ارتقای سواد بدنی و افزایش مشارکت مستمر نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی

۱. طراحی برنامه‌های جامع و تدریجی برای توسعه سواد بدنی

ارتقای سواد بدنی نوجوانان مستلزم برنامه‌ریزی هدفمند و مستمر است. برنامه‌های ورزشی نباید صرفاً بر افزایش آمادگی جسمانی یا آموزش چند مهارت حرکتی متمرکز باشند، بلکه باید توانایی حرکتی، اعتمادبه‌نفس، دانش مرتبط با فعالیت بدنی و انگیزه مشارکت را به‌صورت هم‌زمان تقویت کنند. بر اساس دیدگاه سواد بدنی، استمرار فعالیت بدنی زمانی تقویت می‌شود که

فرد علاوه بر توانایی انجام حرکات، به مشارکت در فعالیت‌ها علاقه‌مند باشد و ارزش آن را در زندگی روزمره درک کند (Whitehead, 2010).

در این راستا، برنامه‌های ورزشی باید از فعالیت‌های ساده و متناسب با توانایی نوجوان آغاز شوند و به‌تدریج دشواری بیشتری پیدا کنند. چنین رویکردی احتمال تجربه موفقیت را افزایش می‌دهد و از شکل‌گیری احساس ناتوانی در نوجوانانی که مهارت‌های حرکتی ضعیف‌تری دارند، جلوگیری می‌کند.

۲. آموزش متناسب با تفاوت‌های فردی

نوجوانان از نظر توانایی جسمانی، تجربه ورزشی، علایق و ویژگی‌های روان‌شناختی یکسان نیستند. بنابراین، اجرای برنامه‌ای ثابت برای همه افراد ممکن است موجب کاهش انگیزه برخی از آنان شود. برنامه‌های مؤثر باید امکان انتخاب فعالیت‌های متنوع، تعیین اهداف فردی و پیشرفت متناسب با توانایی هر نوجوان را فراهم کنند.

توجه به تفاوت‌های فردی به معنای کاهش انتظارات آموزشی نیست، بلکه به معنای فراهم‌کردن فرصت‌های برابر برای یادگیری و پیشرفت است. معلمان تربیت‌بدنی می‌توانند با طراحی تمرین‌های چندسطحی و ارائه بازخورد سازنده، مشارکت نوجوانان با توانایی‌های متفاوت را افزایش دهند. این شیوه با رویکردهای انگیزشی مبتنی بر حمایت از شایستگی و خودمختاری هم‌خوانی دارد.(Ryan & Deci, 2020)

۳. تقویت انگیزش و ایجاد تجربه مثبت ورزشی

تجربه‌های اولیه نوجوانان در محیط‌های ورزشی می‌تواند بر نگرش بلندمدت آنان نسبت به فعالیت بدنی تأثیر بگذارد. اگر ورزش با تحقیر، مقایسه مداوم، فشار بیش از اندازه یا ترس از شکست همراه شود، احتمال کناره‌گیری افزایش می‌یابد. در مقابل، محیطی که بر یادگیری، تلاش، همکاری و پیشرفت فردی تأکید دارد، می‌تواند انگیزه درونی را تقویت کند.

به همین دلیل، لازم است موفقیت ورزشی تنها بر اساس برنده‌شدن یا عملکرد بهتر از دیگران تعریف نشود. بهبود مهارت، افزایش استقامت، مشارکت منظم و همکاری با هم‌گروهی‌ها نیز باید مورد توجه قرار گیرد. مطابق نظریه خودتعیین‌گری، حمایت از احساس شایستگی، خودمختاری و ارتباط اجتماعی می‌تواند زمینه شکل‌گیری انگیزه پایدارتر برای فعالیت بدنی را فراهم کند.(Ryan & Deci, 2020)

۴. افزایش مشارکت خانواده و جامعه

خانواده در شکل‌گیری عادت‌های حرکتی نوجوانان نقش مهمی دارد. حمایت عاطفی والدین، فراهم‌کردن فرصت فعالیت بدنی و مشارکت خانوادگی در پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا بازی‌های حرکتی می‌تواند نگرش مثبت به ورزش را تقویت کند. این حمایت باید متناسب با شرایط اقتصادی و زمانی خانواده باشد و به فشار برای کسب موفقیت رقابتی تبدیل نشود.

همچنین، همکاری مدارس با شهرداری‌ها، باشگاه‌ها، مراکز فرهنگی و مجموعه‌های ورزشی محلی می‌تواند دسترسی نوجوانان به فرصت‌های فعالیت بدنی را افزایش دهد. استفاده از فضاهای عمومی ایمن و اجرای برنامه‌های گروهی کم‌هزینه، به‌ویژه برای نوجوانانی که امکان ثبت‌نام در باشگاه‌های خصوصی را ندارند، اهمیت زیادی دارد. رویکردهای سلامت عمومی نیز بر ضرورت ایجاد محیط‌های حمایتی و فراهم‌کردن فرصت‌های منظم فعالیت بدنی برای گروه‌های مختلف سنی تأکید می‌کنند (World Health Organization, 2020).

۵. توسعه دسترسی عادلانه و فعالیت‌های کم‌هزینه

یکی از الزامات استمرار مشارکت ورزشی، کاهش موانع اقتصادی و محیطی است. هزینه تجهیزات، شهریه باشگاه‌ها، فاصله محل زندگی تا مراکز ورزشی و محدودیت دسترسی به فضاهای ایمن ممکن است نوجوانان را از فعالیت منظم بازدارد. ازاین‌رو، برنامه‌های ارتقای سواد بدنی باید به گونه‌ای طراحی شوند که مشارکت در آن‌ها به امکانات گران‌قیمت وابسته نباشد.

بازی‌های گروهی، تمرین‌های مبتنی بر وزن بدن، پیاده‌روی، فعالیت‌های حرکتی در حیاط مدرسه و استفاده برنامه‌ریزی‌شده از فضاهای عمومی می‌توانند فرصت‌های مناسبی برای مشارکت فراهم کنند. البته دسترسی عادلانه تنها به وجود فضای ورزشی محدود نمی‌شود؛ ایمنی مسیرها، تناسب امکانات با نیازهای نوجوانان، شرایط فرهنگی و امکان مشارکت افراد دارای محدودیت‌های جسمانی نیز باید در نظر گرفته شود.

۶. ارزیابی مستمر و پیگیری مشارکت

برای ارزیابی اثربخشی برنامه‌های ارتقای سواد بدنی، نباید صرفاً به نتایج آزمون‌های آمادگی جسمانی یا عملکرد ورزشی توجه کرد. ارزیابی جامع باید تغییرات مهارت‌های حرکتی، اعتمادبه‌نفس، نگرش نسبت به فعالیت بدنی، میزان مشارکت و تمایل به ادامه ورزش را نیز بررسی کند.

ثبت منظم حضور در فعالیت‌ها، گفت‌وگو با نوجوانان، دریافت بازخورد از خانواده و بررسی موانع مشارکت می‌تواند اطلاعات مفیدی در اختیار معلمان و برنامه‌ریزان قرار دهد. در این فرایند، هدف ارزیابی نباید برچسب‌زنی یا رتبه‌بندی نوجوانان باشد؛ بلکه باید به شناسایی نیازهای آموزشی و اصلاح برنامه‌ها کمک کند. همچنین، بررسی مشارکت در بازه‌های زمانی مختلف ضروری است، زیرا حضور کوتاه‌مدت در یک دوره ورزشی لزوماً به معنای شکل‌گیری عادت پایدار نیست.

راهکارهای ارتقای سواد بدنی زمانی اثربخش خواهند بود که آموزش مهارت‌های حرکتی، تقویت انگیزش، حمایت اجتماعی و دسترسی عادلانه به فعالیت‌های ورزشی را به‌صورت یکپارچه دنبال کنند. تمرکز صرف بر آموزش تکنیک‌های ورزشی یا افزایش توان جسمانی، بدون توجه به تجربه روانی و اجتماعی نوجوانان، ممکن است نتواند مشارکت مستمر آنان را تضمین کند.

بنابراین، سواد بدنی باید فراتر از یک هدف آموزشی کوتاه‌مدت در نظر گرفته شود و به‌عنوان بخشی از فرایند رشد و سبک زندگی سالم نوجوانان مورد توجه قرار گیرد. همکاری مدرسه، خانواده و نهادهای محلی در کنار ارزشیابی مستمر می‌تواند زمینه تبدیل فعالیت بدنی از یک تکلیف موقت به عادتی داوطلبانه و پایدار را فراهم سازد.

نتیجه‌گیری

سواد بدنی مجموعه‌ای از مهارت‌های حرکتی، دانش، انگیزه و اعتمادبه‌نفس است که می‌تواند در افزایش مشارکت مستمر نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی نقش داشته باشد (Whitehead, 2010; Edwards et al., 2017). بااین‌حال، استمرار فعالیت بدنی تنها به توانایی فردی وابسته نیست و عواملی مانند حمایت خانواده، تشویق همسالان، کیفیت آموزش و دسترسی به امکانات ورزشی نیز بر آن تأثیر می‌گذارند.

مدرسه با فراهم‌کردن فرصت‌های متنوع ورزشی، توجه به تفاوت‌های فردی و ایجاد محیطی حمایتی می‌تواند به تقویت سواد بدنی کمک کند. همچنین، همکاری خانواده و نهادهای محلی و کاهش موانع اقتصادی و اجتماعی، زمینه مشارکت بیشتر نوجوانان را فراهم می‌سازد.

در مجموع، تقویت سواد بدنی و استمرار مشارکت ورزشی اهدافی مرتبط و مکمل هستند. تحقق این اهداف به برنامه‌ریزی آموزشی مناسب و فراهم‌کردن فرصت‌های عادلانه برای فعالیت بدنی نیاز دارد.

منابع

Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (۲۰۱۷). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. Sports Medicine, ۴۷(۱), ۱۱۳–۱۲۶. https://doi.org/۱۰,۱۰۰۷/s۷-۰۵۶۰-۰۱۶-۴۰۲۷۹

Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., Cooper, S.-M., & Jones, A. M. (۲۰۱۸). "Measuring" physical literacy and related constructs: A systematic review of empirical findings. Sports Medicine, ۴۸(۳), ۶۵۹–۶۸۲. https://doi.org/۱۰,۱۰۰۷/s-۰۸۱۷-۰۱۷-۴۰۲۷۹
۹

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (۲۰۲۰). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. Contemporary Educational Psychology, ۶۱, Article ۱۰۱۸۶۰. https://doi.org/۱۰,۱۰۱۶/j.cedpsych.۲۰۲۰,۱۰۱۸۶۰

Whitehead, M. (Ed.). (۲۰۱۰). Physical literacy: Throughout the lifecourse. Routledge. https://doi.org/۹۷۸۰۲۰۳۸۸۱۹۰۳/۱۰,۴۳۲۴

World Health Organization. (۲۰۲۰). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.

Allcott-Watson, H., Chater, A., Troop, N., & Howlett, N. (2024). A systematic review of interventions targeting physical activity and/or healthy eating behaviours in adolescents: Practice and training. Health Psychology Review, 18(1), 117–140. https://doi.org/10.1080/17437199.2023.2173631

Barnett, L. M., Jerebine, A., Keegan, R., Watson-Mackie, K., Arundell, L., Ridgers, N. D., Salmon, J., & Dudley, D. (2023). Validity, reliability, and feasibility of physical literacy assessments designed for school children: A systematic review. Sports Medicine, 53(10), 1905–1929. https://doi.org/10.1007/s40279-023-01867-4

Grauduszus, M., Wessely, S., Klaudius, M., & Joisten, C. (2023). Definitions and assessments of physical literacy among children and youth: A scoping review. BMC Public Health, 23, Article 1746. https://doi.org/10.1186/s12889-023-16680-x

Grauduszus, M., Koch, L., Wessely, S., & Joisten, C. (2024). School-based promotion of physical literacy: A scoping review. Frontiers in Public Health, 12, Article 1322075. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1322075

Jerebine, A., Arundell, L., Watson-Mackie, K., Keegan, R., Jurić, P., Dudley, D., Ridgers, N. D., Salmon, J., & Barnett, L. M. (2024). Effects of holistically conceptualised school-based interventions on children's physical literacy, physical activity, and other outcomes: A systematic review. Sports Medicine - Open, 10, Article 105. https://doi.org/10.1186/s40798-024-00766-w